

Kurs- und Hygienekonzept
Kraft-Ausdauer-Zirkel
Juni 2021

- Kurszeit und -ort: dienstags, 17:00 – 18:15 Uhr A-Platz
- Treffpunkt vor dem Südeingang des Auestadions vor dem Tor mit dem Schild „Absolutes Halteverbot“
- Max. 20 KursteilnehmerInnen
- Die KursteilnehmerInnen kommen und gehen in Sportkleidung
- Keine Nutzung von Umkleiden und Duschen
- Nutzung der Toiletten im Auestadion sollte möglichst vermieden werden, nur in Ausnahmefällen, dann vorher und nachher Hände waschen
- Aufteilung des Kurses in Erwärmungs-, Haupt- und Cool-Down-Phase
- Endzonenspiele ohne Körperkontakt in der Erwärmungs- und Cool-Down-Phase, z.B. mit Frisbee oder Football (Mannschaftssportart)
- Desinfizierung des Spielgerätes vor und nach Benutzung
- Kraft-Ausdauer-Übungen mit/ohne Geräte im Hauptteil
- Generelles Abstandsgebot von 1,5 Metern